

# RAHVUSVAHELINE TREENINGLAAGER

## KÄÄRIKUL, 27.09-01.10.23

### PÄEVAPLAAN

8.00	Äratus ja virgutav jalutuskäik
8.30-9.15	Hommikueine
10.30-12.30	Treeningud
13.00-14.00	Lõuna
14.00-16.00	Puhkepaus
16.30-18.30	Treeningud
18.30-19.30	Õhtusöök
20.30-21.30	Sportlikud mängud saalis (jalgpall, võrkpall, korvpall, saalihoki)
22.30	Algab uneaeg

### TREENINGPLAAN

<b>Kolmapäev, 27.09</b>	<b>16.00</b> <b>16.30-18.30</b>	Tatami paigaldus Soojendus 10 min Ne-waza randori 4 x 3 min Uchi-komi 4 x 3 min Tachi-waza randori 6 x 4 min
<b>Neljapäev, 28.09</b>	<b>10.30-12.30</b>  <b>16.30-18.30</b>	Soojendus 10 min Uchi-komi kolmikutes liikumisega Tachi-waza randori 7 x 4 min Ne -waza randori 2 x 4 min Soojendus 10 min Ne waza randori ippon vahetustega 10 min Uchi-komi kiirusega 10 x 10 sek lõpus heitega Tachi-waza randori 8 x 4 min
<b>Reede, 29.09</b>	<b>10.30-12.30</b>  <b>16.00-18.30</b>	Soojendus 10 min Ne-waza randori 4 x 4 min Uchi-komi 10 min Tachi-waza randori 4 x 4 min Jalgpall ? Saun
<b>Laupäev, 30.09</b>	<b>10.30-12.30</b>  <b>16.00-18.30</b>	Soojendus 10 min Ne -waza randori 4 x 3 min Uchi-komi 4 x 3 min Tachi-waza randori 4 x 4 min Individuaalne soojendus 10 min Individuaalne uchi-komi 10 min Tachi-waza 7 x 4 min
<b>Pühapäev, 01.10</b>	<b>10.30-12.00</b>	Soojendus 10 min Ne-waza randori ippon vahetustega 10 min Uchi-komi kiirusega 10 x 10 sek lõpus heide Tachi-waza randori 6 x 4 min